

# 2月 ほけんだより

令和8年2月2日  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第12号

冬休み明けから今日まで、大きく体調を崩す児童が少ないように感じています。このまま、今の学年を元気で乗り切ってほしいです。感染症も1月は数名でした。

## 冬休み明け 第2弾すいみん記録(3年以上)のご協力ありがとうございました！

9時間(以上)睡眠にむけて、この1週間がんばって取り組んだ様子がうかがえる児童がたくさんいました。すごくうれしい気持ちになりました。記録を通して、よくないと思えた習慣があったとしたら、それを改善したり優先すべき行動をよりよく選択したり、9時間睡眠にできなくても近づける努力をしたりができるといいなと思います。

おうちでも誘惑(ゲームやスマホなど)をある程度制限したり時間帯を変更したりしていただければと思います。また、習い事で帰りが遅くなることがある児童が3割ほどいましたが、帰宅後早く布団に入ることが、何よりも疲れをとるということを体感できるいいなと感じています。

高学年になればなるほど、すいみんを多くとることが難しく、声かけが通らないこともあるとは思いますが、子どもたちが未来を元気に過ごすためにも、今後も睡眠習慣についてよろしくお願いいたします。

ぐっすり 眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事(体育や音楽の授業、好きな習い事)など楽しいことを想像して寝る。



自分の健康は自分で守る！



今月のほけんもくひょう かぜをよぼうしよう！

寒暖差も風邪の原因に。湯船に入る、マッサージで温活、ビタミンEで血行促進。

かんせんしゅう  
感染症

### カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

かんせんしゅう  
感染症

### フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

かんせんしゅう  
感染症

### シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！


つらさ：★★★★☆～★★★★☆

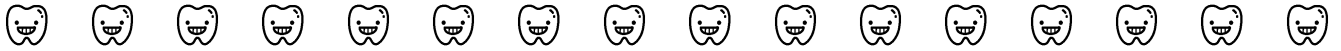
状況しだいでは強さが変わる。油断しない！





## ふゆやすみ歯みがきカレンダーのとくみ、ありがとうございました！


不規則になりやすい冬休み、インフルエンザにかかってしまったり熱があったりでできない日があった人もいたかもしれませんが、めあてを意識しながらきちんとはみがきできている子が多く、自分の歯の健康のために行動できていることがうれしかったです。


さて、めあてをたてた歯みがきカレンダーに取り組んでくれた、ステキなふりかえりをしょうかいします 





(1年)  まえばをみがくときにハブラシをこまかくうごかしてきれいにすることができました。


(2年)  ママから「はが白くなったね」っていわれてうれしかった。

(3年)  たくさん歯みがきして、色をぬっていくと、歯がピッカピカになった気がしました。

(4年)  1回歯みがきをわすれるだけでしこうがすごくとまるとわかりました。

(4年)  こまかく歯ブラシを動かすと細かいよごれがとれるから、これからも続けていきたいです。

(5年)  私はみがき残しやすい所をよくみがくことを当たり前のこととしてできてよかったです。

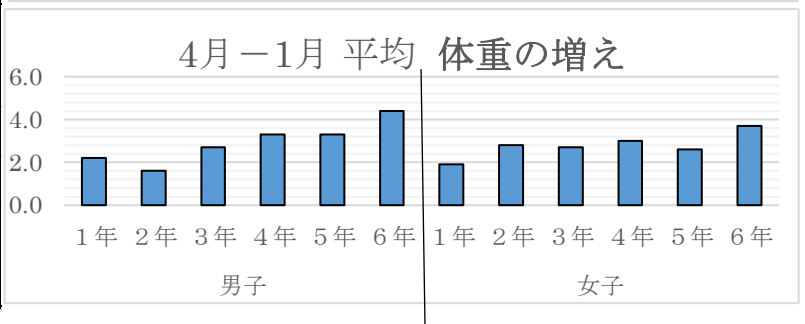
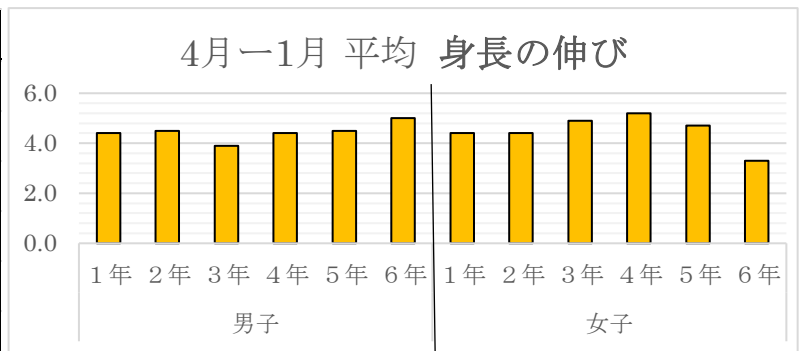
(6年)  はみがきカレンダーをしてよかったことは、いつもよりていねいに歯をみがけたことと、毎日歯をみがく、という2つのよかったことをみつけました。



## 1月の身体測定がおわりました！

※伸びや増えは、4月との比較です

1月平均		身長 cm	伸び	体重 kg	増え
男子	1年	121.0	4.4	23.7	2.2
	2年	126.8	4.5	25.6	1.6
	3年	132.1	3.9	30.1	2.7
	4年	137.7	4.4	35.2	3.3
	5年	142.8	4.5	36.9	3.3
	6年	150.3	5.0	44.3	4.4
女子	1年	119.4	4.4	22.6	1.9
	2年	125.5	4.4	27.1	2.8
	3年	133.6	4.9	29.9	2.7
	4年	139.6	5.2	34.3	3.0
	5年	143.9	4.7	36.2	2.6
	6年	151.9	3.3	44.3	3.7



4月から1月の身長の伸びの平均は、男子ではやはり6年生、女子では4年生が一番大きく、全体でも4年女子が一番伸びていました。また体重では、男女ともに6年生で体重の増加が大きかったです。本校の児童の成長期が男子は6年生、女子が4、6年生だとグラフでわかりますね。ただ、成長には個人差がありますから、グラフ通りに成長しなくてももちろん大丈夫です。しかしそれでも、身長の伸びや体重の増減について気になる点がありましたら、保健室江川までご連絡ください。授業参観後などにお寄りいただいても大丈夫です。